

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Примерное десятидневное меню воспитанника МБДОУ д/с № 12 г. Сарапула

На весеннее – летний период с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом и сахаром	210	3,0	4,76	26,3	160,0	-	111
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136,0	-	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	266
итого								
2 завтрак	Чай с сахаром	150	1,0	0,02	9,99	40,0	4,0	268
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,2		309
итого								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,76	83,8	3,3	64
	Капуста тушеная с мясом	220	10,0	8,2	10,8	280,0	21	196
	Хлеб ржаной	50	2,42	0,42	20,12	96,3	-	311
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	114,0	0,4	253
итого								
Полдник	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5,98	5,48	17,08	141,6	0,92	69
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-	310
	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	13,98	56	0,02	261
	Булочка (веснушка)	50	4,89	8,43	46,48	281	0,05	298
итого								
Итог за 1 день			40,42	44,03	250,09	1679,9	31,12	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	210	4,6	6,74	28,2	192,5		111
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	264
2завтрак	Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,67	1,37	269
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,2	-	309
Обед	Икра свекольная	50	1,18	2,3	6,15	50,05	3,36	47
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	1,68	4,1	13,28	96,6	6,04	60
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	-	319
	Котлеты рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114,0	0,42	163
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	184	24,22	216
	Соус белый основной	50	0,3	1,76	1,84	24,5	0,14	234
	Хлеб ржаной	50	2,42	0,42	20,12	96,3	-	311
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	114,0	0,4	253
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234,0	0,25	142
	Соус молочный (сладкий)	30	0,97	2,26	6,63	51,0	0,17	238
	Пюре морковное	60	0,98	0,4	4,82	28,8	2,02	218
	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	13,98	56	0,02	261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-	310
Итого за 2 день			58,43	58,63	257,45	1779,52	39,65	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145,2	0,92	68
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136,0	-	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	266
2завтрак	Яблоки свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,4	16	248
Обед	Овощи отварные с маслом (морковь)	50	0,66	1,3	2,59	24,5	1,85	215
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,2	82,0	8,22	52
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	-	319
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,1	25,76	162,3	-	208
	Котлеты из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	181
	Хлеб ржаной	50	2,42	0,42	20,12	96,3	-	311
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	114,0	0,4	253
Полдник	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,3	81	9,6	61
	«Гребешок» из дрожжевого тесто	40	3,67	5,65	20,12	146,0	0,11	285
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-	310
	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	13,98	56	0,02	261
Итого за 3 день			41,98	44,13	224,99	1520,73	39,36	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	210	6,21	7,73	27,71	201,0	1,95	107
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	264
2завтрак	Чай с сахаром	150	1,0	0,02	9,99	40,0	4,0	268
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,2	-	309
Обед	Овощи отварные с маслом (капуста)	50	0,91	1,3	1,77	24,0	16,6	215
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,7	69,8	4,6	65
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	-	319
	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129,0	-	212
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	184,0	24,22	216
	Соус сметанный	30	0,26	1,5	0,36	66,9	0,01	241
	Хлеб ржаной	50	2,42	0,42	20,12	96,3	-	311
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	114,0	0,4	253
Полдник	Суп картофельный с домашней лапшой	200	3,78	2,72	14,46	98,08	7,3	64
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-	310
	Чай с сахаром	190	0,08	0,02	13,98	56	0,02	261
Итого за 4 день			45,63	44,6	219,06	1560,7	60,34	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом	210	5,48	8,72	33,6	205,2	-	111
	Бутерброд с маслом	45	2,46	7,55	14,62	136,0	-	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	266
2завтрак	Яблоки свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,4	16	248
Обед	Пюре из свеклы	50	0,75	1,69	4,37	35,53	3,82	219
	Щи из капусты с картофелем	200	0,14	3,9	6,78	67,8	14,78	56
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	-	212
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,1	17,63	112,0	-	212
	Тефтели мясные	80	11,78	8,32	13,74	177,34	0,6	187
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,01	241
	Хлеб ржаной	50	2,42	0,42	20,12	96,3	-	311
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	114,0	0,4	253
Полдник	Омлет с морковью	85	6,22	11,57	2,97	141,0	1,03	135
	Булочка (веснушка)	70	4,89	8,43	46,48	281	0,05	298
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-	310
	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	13,98	56	0,02	261
Итого за 5 день			46,37	60,89	255,35	1782,64	38,09	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	210	2,77	5,1	35,24	198,18	-	111
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	264
2завтрак	Яблоки свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,4	16	248
Обед	Овощи отварные с маслом (морковь)	50	0,66	1,3	2,59	24,5	1,85	34
	Агырчишyd (удм. блюдо, рассольник) на м/б	200	4,2	2,4	11,4	81	24,04	59
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	-	319
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	184,0	24,22	216
	Голубцы « Уралочка» (удмуртское блюдо)	160	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03	191
	Хлеб ржаной	50	2,42	0,42	20,12	96,3	-	311
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	114,0	0,4	253
Полдник	Салат картофельный	50	0,76	2,55	6,88	53,5	0,59	39
	Запеканка из творога	100	17,73	12,07	13,26	232,3	0,21	149
	Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,26	6,63	51,0	0,17	238
	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	13,98	56	0,02	261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-	310
Итого за 6 день			58,89	53,33	250,02	1771,08	88,77	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша вязкая гречневая	200	6,56	6,64	28,66	199,88	-	106
	Бутерброд с маслом	45	2,46	7,55	14,62	136,0	-	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	264
2завтрак	Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,67	1,37	269
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,2	-	309
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,05	56,4	5,7	34
	Щи по Уральски (с геркулесом)	200	3,34	4,26	7,08	80,04	10,34	57
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	-	319
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	140	-	210
	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129,0	0,14	171
	Соус белый основной	50	0,3	1,76	1,84	24,5	0,14	234
	Хлеб ржаной	50	2,42	0,42	20,12	96,3	-	311
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	114,0	0,4	253
Полдник	Пюре гороховое с маслом	105	9,54	4,8	24,52	178,5	-	120
	Пирожки печеные с картофелем и луком	60	3,78	2,18	24,55	133,2	0,41	279
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-	310
	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	13,98	56	0,02	261
Итого за 7 день			55,3	52,51	249,08	1742,59	19,69	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	5,48	8,72	33,6	205,2	-	111
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	264
2завтрак	Чай с сахаром	150	1,0	0,02	9,99	40,0	4,0	268
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,2	-	309
Обед	Пуштыешид (удм. блюдо, с яйцом)	200	4,6	3,2	9,8	86	9,6	63
	Жаркое по- домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,0	8,17	176
	Хлеб ржаной	50	2,42	0,42	20,12	96,3	-	311
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	114,0	0,4	253
Полдник	Котлеты морковные	150	10,62	5,6	27,63	204	-	90
	Оладьи	100	8,81	14,1	47,6	351,93	0,43	275
	Джем, повидло	30	0,06	0,06	16,77	63,51	-	313
	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	13,98	56	0,02	261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-	310
Итого за 8 день			52,91	50,43	284,21	1858,14	23,86	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	4,6	6,74	28,2	192,5	-	111
	Бутерброд с маслом	45	2,46	7,55	14,62	136,0	-	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	266
2завтрак	Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,67	1,37	269
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,2	-	309
Обед	Пюре морковное	60	0,98	0,4	4,82	28,8	2,02	218
	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,74	2,28	11,44	73,2	6,6	62
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	-	319
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,1	17,63	112,0	-	212
	Тефтели рыбные тушеные	80	8,12	3,37	8,54	96,8	0,21	167
	Соус белый основной	50	0,3	1,76	1,84	24,5	0,14	234
	Хлеб ржаной	50	2,42	0,42	20,12	96,3	-	311
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	114,0	0,4	253
Полдник	Винегрет овощной	200	2,72	12,32	16,88	189,6	20,5	8
	Яйцо отварное	40	0,05	0,05	-	0,63	-	130
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-	310
	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	13,98	56	0,02	261
Итого за 9 день			38,89	49,12	220,44	1535,1	31,18	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром	210	4,32	5,7	30,86	192,5	-	111
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	264
2завтрак	Яблоки свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,4	16	248
Обед	Икра свекольная	50	1,18	2,3	6,15	50,05	3,36	47
	Нугылишид (суп картофельный с горохом и нугылями)	200	4,4	2,56	22	119,04	4,6	66/1
	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,2	3,03	25,91	147,5	-	208
	Колобки мясо – картофельные (удмуртское блюдо)	70	9,5	10,6	5,8	139,13	10,4	182
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,01	241
	Хлеб ржаной	50	2,42	0,42	20,12	96,3	-	311
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	114,0	0,4	253
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145,2	0,92	68
	Булочка (веснушка)	70	4,89	8,43	46,48	281	0,05	298
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	-	310
	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	13,98	56	0,02	261
Итого за 10 день			48,87	50,05	283,94	1757,32	37,00	